

## II

## 教育活動

### 京都女子学園における食育活動 —附小スクールランチ—

京都女子学園における食育活動は、「附小ランチ」（平成18年度開始）にはじまる。平成20年度栄養クリニック開設と同時に栄養クリニックの事業として実施され、平成26年度から給食導入に伴い「附小スクールランチ」へと引き継がれ、4年が経過した。今年度は、栄養クリニック開設10周年ということから、「附小ランチ」時代も含めて、通算12年間の食育活動を振り返ってみたい。

※給食（食事）と区別するため、食育活動は「附小スクールランチ」と称している。

#### 「附小ランチ」（平成18年度～25年度）

●「附小ランチ」の誕生：平成18年度に京都女子大学と附属小学校の小大連携食育ランチとして開始された。平成17年に食育基本法が制定され、平成18年度より栄養教諭制度が施行され、家政学部食物栄養学科（管理栄養士養成校）も栄養教諭教職課程の認可を受けたところであった。

附小ランチの食育の目的は、第1に、附属小学校の児童及び保護者への食育、第2に食物栄養学科をはじめとする学園内の学生に対する実践栄養教育、を掲げ、同じ敷地内に所在する大学と附属小学校の学園内小大連携の食育活動が産声をあげた。

●献立作成と食育活動：栄養教諭や管理栄養士を目指す学生が献立をたて、大学のA地下食堂の業者が調理し、特別室に小学校から兄弟学級（例えば1年生と6年生）が来て、学生ボランティアが主食のごはんや汁物を盛りつけ、児童が配膳し、喫食中に食育を行った。

ランチの献立条件として、①日本型食事（和食、一汁三菜）とし、だしのきいた汁物を付け、牛乳は付けない、②文部科学省の学校給食摂取基準に沿った栄養管理、特に牛乳を付けないためカルシウムが摂取できるように工夫、③食物アレルギー対応として、3大アレルゲンの牛乳、小麦粉、卵を使わず、少しでも多くの児童が食べられるように配慮、④旬の食材や地場産物、京野菜などを使用し、食文化や食材の旬・産地についての食育、⑤だしや香り、触感など五感を使った味覚教育、などとし、献立を生きた教材として十分に活用できるよう、テーマを設け、食育のねらいを明確にするようにした。

附属小学校は今年度60周年を迎えたが、開校以降50有余年お弁当実施であったため、附小ランチ開始当初は、近年摂取が減少気味で子供の偏食が多い野菜や魚介類を意図的に使用していたこともあり、残菜が

かなり多かった。年月を経るに従い、附小ランチは児童の楽しい会食の場ともなり、栄養や食品の知識も増え、完食を目指す児童も増え、残菜はほとんどなくなっていた。附小ランチ実施日に、クラスの残り半分は、兄弟学級でお弁当を食べていたが、この時も学生ボランティアが教室に出向き、食育を行った。

#### 「附小スクールランチ」（平成26年度～）

●附小給食の概要：平成26年度に、大学E校舎に給食調理センターが作られ、給食が開始された。公立小学校の給食とは異なり、主食のご飯は保温食器に、主菜、副菜、副々菜、デザートはお弁当箱に詰め、それに牛乳（和食の日及びお楽しみ献立以外）が提供されている。汁物やカレー等の時は、別な容器に配食している。平成29年1月から、5年生はご飯をお茶碗に盛り付けるようになり、汁物も実施回数が増え、児童の盛り付けも順調にできるようになっている。

食物アレルギーに対しては、「お楽しみ献立」以外には特に考慮していないが、担任教諭、養護教諭と保護者の緊密な連携の下、アレルギーの対応を行っている。

平成29年度の給食は、2年生以上は、4月11日（進級祝い献立）より開始し、1年生は5月8日（入学祝い献立）より開始した。毎月16日をお弁当の日と定め、行事以外の授業日に年間146回（1年生は132回、6年生は、1月はお弁当とし、130回）実施した。残念ながら、今年度は、1回は大雨警報のため、献立を災害時（非常）用に貯蔵しているレトルトカレーに変更し、1回は雪のため中止となった。

附小給食検討会は「附小ランチ」時代から、月1回程度、年間10回程度開催しており、メンバーは附小（教頭長江先生、食育担当の教諭、養護教諭、各学年の担当教員）、給食調理センター（不二家商事マネージャー、管理栄養士）、と大学側は中山、大学法人事務室で構

成されている。また、「お楽しみ献立」試食検討会の際は、学生ボランティアリーダーも加わり、栄養管理、嗜好、衛生・安全、食育の観点、給食として大量調理が可能か等を検討し、実施に至っている。

●「附小スクールランチ」の食育活動：附小スクールランチ（食育活動）は、学校食育の中核である給食を「生きた教材」として活用している。従って、まず、献立が重要となる。給食調理センター管理栄養士（栄養教諭有資格者）に立ててもらい、当指導教員が指導助言をして、確定となる。文部科学省の食育の目標である6つの食育の視点（食事の重要性、心身の健康、食品を選択する能力、感謝の心、社会性、食文化）を考慮し、献立作成と食育を行っている。

4年目になり、献立もかなり充実してきた。旬の食材を取り入れ、行事食、日本の味めぐり（郷土料理）、世界の料理、記念日（目の愛護デー、かみかみメニュー、カレーの日）など、シリーズ化して、食育の充実を図っている。また、ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」継承のため、一昨年度から、24日前後に「和食の日」献立として、牛乳をつけず、だしのうま味や「和食」のよさを見直す献立を提供している。

一例として、表1に食育のテーマ、食育の視点、献立（抜粋）を示す。

### ボランティアリーダー

今年度の学生ボランティアリーダー 食物栄養学科4回生4名（一柳ちはる、川幡香乃、中島梨香子、村上真生）を中心として、食物栄養学科の他、教育学科、生活福祉学科等の教職を履修している学生がボランティアをしている。

リーダーの作業は、ボランティアの募集、食育資料の作成指導・印刷・配布等多岐にわたり、ほぼ毎日のことでもあり、卒業研究、就職活動、国家試験対策等もありかなり負担は大きいと思うが、本当によく頑張ってくれている。今年度は4年目ということで、児童も配膳や食べ方などにもだいぶ慣れてきたため、教室での配膳やマナー指導のボランティアは、特に低学年中心とし、クラスに1～2名配置している。毎日約5～6名（食育放送担当、クラス配属）のボランティアが必要であり、食育メモ、三色分けの表、放送原稿作成等を含めるとボランティア総数は500名を超える。

食育放送は、献立名（お弁当配置図）と食材を3色食品群に分けたメモ、および、その日の献立内容から作成した食育メモを、ボランティアの学生に作成してもらい、毎日の給食時間に各教室で担任の先生にモニ

ターに映していただき、食育放送を行っている。食育放送は、当初、大学側が期末試験、卒業研究発表会、3回生は公衆栄養学臨地実習や他の校外実習等で、食育放送に行けない時に、早めに食育の資料と原稿をボランティア学生に作成してもらい、当日は給食委員会の児童に原稿を読んでもらっていたが、昨年度からは年間を通じて給食委員会の児童に読んでもらっており、よい教育効果が出ていると思われ、まさに、小大連携の食育といえよう。

尚、食育放送のメモおよび放送原稿は、すべて指導教員が最終確認をしている。

### お楽しみ献立の作成と食育

1学期に1回、「お楽しみ献立」と称し、食物栄養学科の学生が「附小ランチ」の献立条件を継承して献立を立て、また、実施日には各教室にボランティア学生（栄養教諭履修生）を配置し、掲示媒体を基に食育を行っている。平成29年度は7月7日、11月20日、平成30年3月8日に実施した。テーマ、献立と食育媒体の一覧表を示す。名前の通り、児童が献立と食育を楽しみにしており、献立も好評のようである。

### 保護者試食会における食育

5月11日に1年生の保護者を対象とした保護者試食会が開催され、ボランティアリーダーが食育メモを用いて、新入生に対する食育を行った。献立内容も好評だったが、保護者の方々に、このような食育（附小スクールランチ）が毎日実施されていることを大変喜んでいただいている。

以上、12年間の食育活動及び平成29年度の食育活動を振り返った。献立内容や食育の工夫、充実がなされてきたように思う。食育放送も、毎日5分ではあるが、内容也多岐にわたり、児童や先生方に好評とのことである。児童の調査結果は別の機会に紹介したいが、食や健康に関する知識が増え、偏食改善など、食育の成果が出てきていると思われる。附小ランチ時代から現在に至るまで、数多くの卒業生がボランティア経験を生かして、北海道から沖縄まで全国で栄養教諭・管理栄養士として活躍してくれている。児童及び学生にとって、学園内の食育活動として一定の成果が得られていると思われる。今後も、さらなる給食及び食育の質の向上、充実を図り、学校教育と関連付けながら体系的な食育を進めていけるよう努力したい。

（中山 玲子）

表1 平成29年度食育のテーマとねらい（4～12月抜粋）

月	日	食育の視点	テーマ	献立
4	11	社、文	進級おめでとう！ ハレの日の食事	小豆ご飯（進級お祝い献立）
	24	文	「和食」について	「和食」の日献立
	28	文	フリカッセ、エルテンスープ	世界の料理（オランダ）
5	8	文	入学おめでとう 端午の節句	柏餅（入学お祝い献立）
	17	文	ボークビーンズ	世界の料理（アメリカ）
	24	選、文	うまみについて	「和食」の日献立
	29	文	肉吸いについて	日本の味めぐり（大阪府）
6	5	心	よく噛むことの大切さ	かみかみ献立（虫歯予防デー）
	14	文	チキンマサラインドカレー	世界の料理（インド）
	19	選	6月の旬食材	旬食材メニュー（食育の日）
	23	選	旬野菜について	「和食」の日献立
	28	文	広島郷土料理	日本の味めぐり（広島県）
	30	文	水無月（夏越の祓）	水無月
9	4	重、心	生活習慣（早寝、早起き、朝ごはん）	2学期最初の給食
	25	文	秋のお彼岸	「和食」の日献立
10	4	選、文	どうしてお月見をするの	月見献立
	11	選、文	目の愛護デー	目の愛護デー献立
	18	心	フィッシュフライトマトソース	世界の料理（ニュージーランド）
	24	選、心、文	旬野菜について	「和食」の日献立
	30	選、心、文	香川県の食べ物	日本の味めぐり（香川県）
11	8	心	かむことの8つのちから	かみかみ献立（いい歯の日）
	15	文	トルコ料理のケバブ	世界の料理（トルコ）
	17	文	とり天、だんご汁	日本の味めぐり（大分県）
12	13	文	冬至	冬至献立
	14	重、心、文	冬休みの過ごし方	2学期最後の給食

※食育の視点：〈重〉食事の重要性、〈健〉心身の健康、〈選〉食品を選択する能力、〈感〉感謝の心、〈社〉社会性、〈文〉食文化

お楽しみ献立一覧表

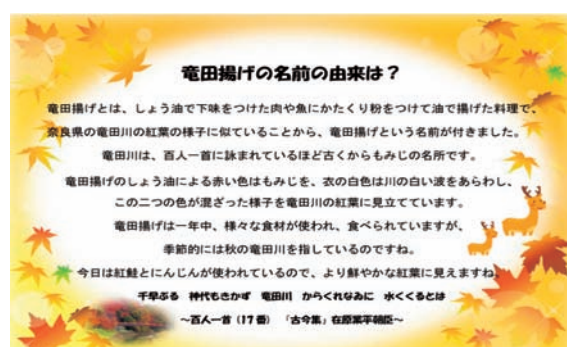
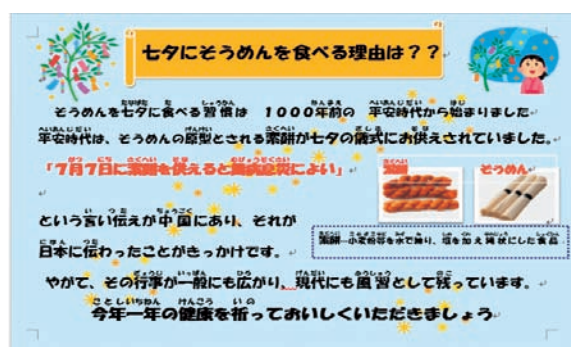
平成29年7月7日	平成29年11月20日
テーマ：「五色の短冊に願いを☆七夕ランチ」	テーマ：「味わおう 秋の収穫祭」
主食：五色ごはん	主食：ほくほく秋の栗ごはん
主菜：鯖のさっぱり南蛮揚げ	主菜：秋鮭のもみじ竜田揚げ
副菜：万願寺唐辛子とかぼちゃのきんぴら	副菜：さといものうま煮
	副副菜：れんこんのいちょう揚げ
汁物：天の川☆魚そうめん汁	汁物：あったか豆乳汁
デザート：七夕ゼリー	デザート：さつまいもスティック
	



献立紹介



料理に関する食育



旬の食品



産地

